

大切なお知らせを掲載していますので、必ずご家庭にお持ち帰りください。

けんぽニュース

- 令和3年度決算報告
- 保険料率の見直しに向けた検討について
- 今年も受けましょう 特定健診・特定保健指導
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2022年8月
No.142



帝石健康保険組合

<http://www.teisekikenpo.or.jp/>

保険料収入は減少も 保険給付費の大幅減により 予算に比べ黒字幅が拡大

去る7月21日に開催された第180回組合会において、令和3年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。なお、今回の組合会においても、新型コロナウイルス感染症予防に鑑み、書面の提出により審議が行われました。

収入総額	37億1,673万9千円
支出総額	31億 403万1千円
決算残金	6億1,270万8千円
経常収支差引額	5億6,737万2千円

令和3年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	3,615,060	702,226
国庫負担金収入	731	142
調整保険料収入	53,350	10,363
国庫補助金収入	22,668	4,403
財政調整事業交付金	20,628	4,007
雑収入	4,302	836
合計	3,716,739	721,977
経常収入合計	3,618,730	702,939

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	26,461	5,140
保険給付費	1,394,306	270,844
法定給付費	1,358,512	263,891
付加給付費	35,794	6,953
納付金	1,501,934	291,751
前期高齢者納付金	590,786	114,760
後期高齢者支援金	911,118	176,985
病床転換支援金	2	0
退職者給付拠出金	28	5
保健事業費	127,441	24,755
還付金	79	15
財政調整事業拠出金	52,672	10,232
連合会費	1,138	221
合計	3,104,031	602,959
経常支出合計	3,051,358	592,727

決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
別途積立金	612,381
財政調整事業繰越金	327
計	612,708

収入
収入総額は
予算比236.2万円増

帝石健康保険組合の令和3年度決算は、予算に対して標準報酬月額及び標準賞与額が増加したものの、人員が減少したことで保険料収入が減少しましたが、保険給付費等が大幅に減少したこと等から、収支差引額では6億1271万円の決算残金が生じました。経常収支差引額においても予算より黒字幅が拡大し、5億6737万円の黒字決算となりました。

支出
保険給付費は
予算比1億545万円減

賞与額が増加したものの、人員の減少により保険料収入が241万円減少しましたが、国庫補助金の高齢者医療支援金等負担金助成事業費が2230万円、財政調整事業交付金が268万円増加したことなどにより、総額では予算比2362万円増の37億1674万円となりました。

保険給付費は、予算比1億545万円減の13億9431万円となりましたが、前年決算比では、本人・家族療養費、高額療養費、本人家族付加給付費が増加したため1億3496万円の増となり、前年度まで5年連続で減少していましたが、再び増加に転じています。

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	430,034	147,121
繰入金	20,000	6,842
合計	450,035	153,963

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	444,409	152,039
介護保険料還付金	14	5
合計	444,423	152,043

決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
介護準備金	5,612
計	5,612

令和3年度に実施した

保健事業

特定健康診査・特定保健指導

- ・特定健康診査受診の推進
- ・特定健康診査受診者に対する健診結果を含む情報提供
- ・特定保健指導の実施

保健のPR

- ・「けんぼニュース」発行（年2回）
- ・「赤ちゃん和妈妈」発行（第1子1歳未満：令和4年度からは「赤ちゃんと!」に誌名変更）
- ・電話健康相談（メンタルヘルスカウンセリング付）
- ・生活習慣病受診サポートサービス
- ・ジェネリック医薬品利用促進通知の発行
- ・生活習慣病重症化予防受診勧奨通知の発行（被保険者）
- ・慢性腎臓病重症化予防受診勧奨通知の発行（被保険者）
- ・疾病予防リーフレット等の配布
- ・共同保健指導宣伝活動（健保連）
- ・健診未受診者への健診勧奨通知の発行（被扶養者）

病気の予防

- ・人間ドック……………2,718人受診
- ・配偶者検診……………769人受診
- ・インフルエンザ予防接種……………4,425人接種

体かづくり

- ・ウォーキングキャンペーン……………中止

組合の概要（令和4年3月末現在）

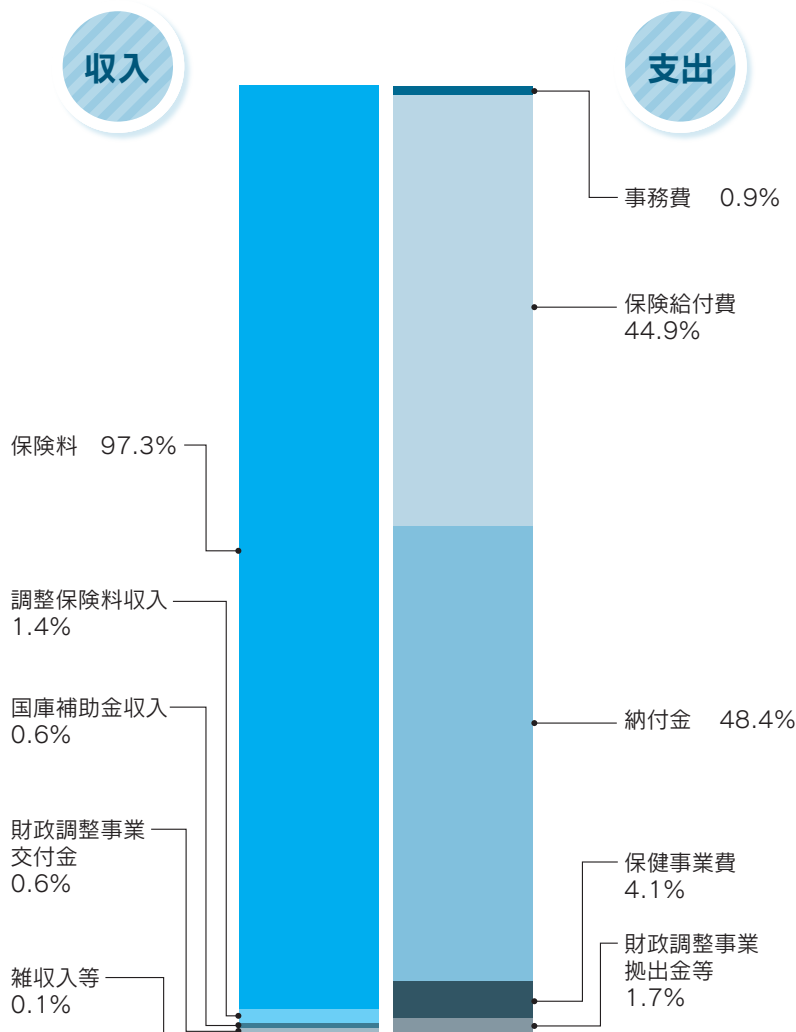
事業所数	36（事業主数35）
被保険者数	5,078人 （男4,254人、女824人）
被扶養者数	5,331人
扶養率	1.05
被保険者平均年齢	43.80歳
平均標準報酬月額	499,821円 （男529,541円、女338,977円）
前期高齢者加入者数	263人
前期高齢者加入率	2.53%

医療費などの状況

1人当たりの年間保険給付費

被保険者	124,326円
被扶養者	128,235円
高齢者	2,875円
高額療養費	15,408円
（前期高齢者）	360,733円

収支の割合



健康保険組合連合会（健保連）が4月に公表した令和4年度の健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、経常収支差引額は全組合合計で2770億円の大幅な赤字予算となる見通しで、赤字組合は全体の約7割となっています。

全国の健保組合は一時的な拠出金減少も危機的状況続く

納付金は、予算比1270万円増の15億193万円（前年決算比で1億2004万円の減）となりました。納付金の負担額は、平成30年度に大幅に減少したのち、令和元年度から2年連続で増加に転じていましたが、前期高齢者納付金の減少に伴い再び減少しています。

また、保健事業費は、予算比879万円減の1億2744万円（前年決算比で706万円の増）となりました。

また、平均保険料率は1000分の92・6と過去最高を更新し、145組合が保険料率を引き上げましたが、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は1000分の98・5となり、初めて100%を超えた前年度を下回る見通しとなりました。

一方、高齢者拠出金を見ると、令和2年度の新型コロナウイルス感染拡大による高齢者医療費減の精算戻り等の影響で、前年度比で2080億円減少していますが、健保連では「拠出金の減少は令和4年度限りの一時的かつ極めて異例な減少で、令和5年度以降はその反動に加え、団塊世代の後期高齢者入りにより拠出金が増加局面を迎える」と見通しており、急激な財政悪化に対する危機感を募らせるとともに、現役世代の負担軽減、世代間の公平性確保、安全で効率的な医療提供体制の実現などの抜本的見直しが必要としています。

健康保険料率の見直しに向けて検討を進めます

現行保険料率改定時の検討内容

当組合の健康保険料率については、平成30年度に現行の料率である1000分の90に引き上げ、その後は据え置いて事業運営をしてまいりました。

平成30年度の保険料率引き上げにおきましては、平成29年度決算見込を踏まえた事業見通しを作成しました。

その結果、保険給付費の増加に加えて拠出金の増加も予測され、この支出増に対応するために別途積立金を繰り入れると同積立金が底をつく状況であり、その場合には翌年度以降の健全な事業運営ができなくなるとの想定に至りました。そのため引き上げを行ったものであります。

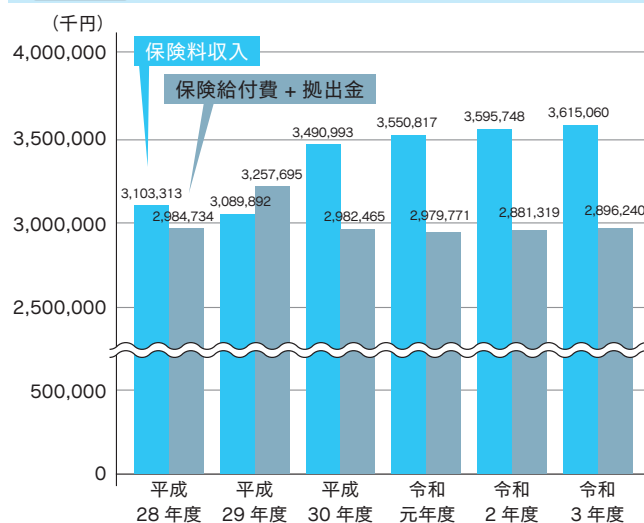
前回保険料率改定後の決算状況

その平成30年度から令和元年度にかけては、保険給付費および拠出金が想定に反して減少したことにより、経常黒字を確保し別途積立金を積み増すことができました。さらに令和2年度は新型コロナウイルス感染症の全国的拡大に伴う外出自粛等の影響による医療機関等への受診控えがあったこと等で、保険給付費がさらに減少したことから、令和2年度も経常黒字を確

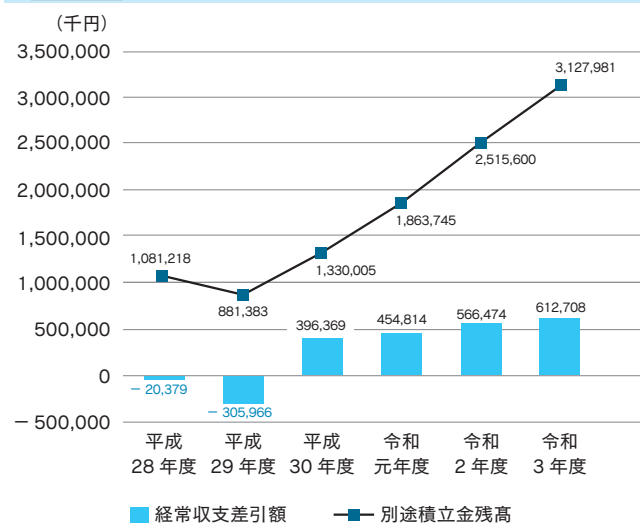
保し、別途積立金を積み増すことができました。

また、令和3年度決算についても、医療機関等への受診控えが解消されたこと等の影響で保険給付費は前年度より大幅に増加しましたが、拠出金が減少したことで経常黒字を確保し、別途積立金を積み増すことができました。

グラフ1 当組合保険料収入と保険給付費+拠出金の推移



グラフ2 当組合経常収支差引額と別途積立金残高の推移



健康保険組合を取り巻く状況と保険料率の見直しに向けた検討について

現在の健康保険組合を取り巻く状況としましては、令和4年以降、団塊の世代が後期高齢者に入り始めることで拠出金負担が急激に増加することが見込まれており、当組合としてもその動向を注視することとし、これに備えた財政運営をしていく必要があることから、令和4年度までは現行の保険料率を維持することとしていました。

このような状況を踏まえつつ、当組合といたしましては、保険給付費と拠出金の増加は見込まれるものの、法定準備金の保有率は基準を満たしていること、および現在の別途積立金の保有状況を勘案して、事業運営に支障のない範囲で同積立金の繰り入れを適宜実施することにより、令和5年度以降の保険料率を見直すことで、今後検討を進めていく予定です。

令和4年度健保組合予算早期集計結果

拠出金は一時的に減少するも ▲2770億円の赤字となる見通し

健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した「令和4年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体での経常収支は▲2770億円（赤字）となることになりました。

※全1387組合（令和4年4月1日現在）中、予算データの報告があった1358組合の数値をもとに推計。

拠出金は令和5年度に 2600億円の増加が見込まれる

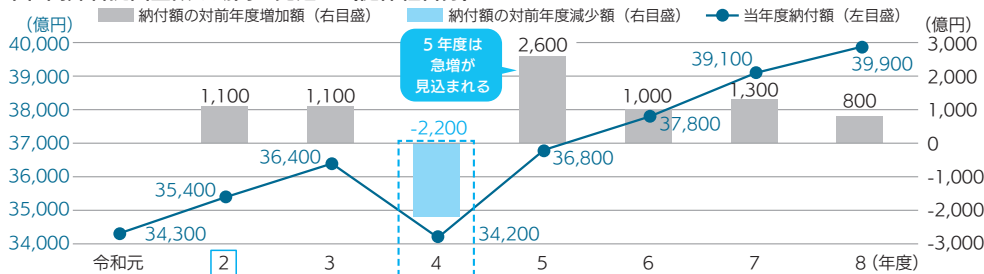
令和4年度予算は、経常収入8兆3869億円（対前年度比2653億円増）に対し、経常支出8兆6638億円（同394億円増）となり、▲2770億円の赤字となる見込みです。令和3年度と比較すると、赤字額は2259億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、高齢者医療制度への拠出金が3兆4514億円（同2080億円減）と大きく減少したことを挙げています。しかし、これは令和2年度の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、高齢者医療費が一時的に減少したことと精算戻り等の影響を受け

た、令和4年度限りの一時的かつ極めて異例なケースとしています。今後は、拠出金減少の反動や、団塊の世代の高齢化による後期高齢者支援金の増加など拠出金の急増は必至であり、令和5年度は2600億円の増加が見込まれています（下図参照）。

また、平均標準報酬月額額は37万7846円（同5060円増）、平均標準賞与額は111万9453円（同7万7738円増）となり回復基調にあるものの、新型コロナウイルス感染拡大前の令和元年度決算と比較すると低い水準のままとなっています。なお、保険給付費は4兆5348億円（同2379億円増）、保健事業費は4483億円（同73億円増）を見込んでいます。

図 高齢者拠出金額の動向と見通し（健保組合分）



新型コロナ感染拡大の影響による高齢者医療費等の減少

※加入者数（令和4年度概算要求ベース）と標準報酬総額（令和3年度見込み）を固定したごく粗い試算である。

※当年度納付額は、当年度概算額に2年前の精算額を加えて算出する。

出典：健康保険組合連合会「令和4年度 健康保険組合の予算早期集計結果（概要）について」（令和4年4月28日）より作成

平均保険料率は年々上昇し 現役世代の負担は限界に

赤字組合数は対前年度比で105組合減少したものの、約7割が赤字予算となり、依然として多くの健保組合が厳しい財政運営を強いられています。平均保険料率（調整保険料率を含む）は9・26%（対前年度比0・03ポイント増）で、後期高齢者医療制度が創設された平成20年度以降最も高い水準です。健保組合の保険料率は年々上昇しており、協会けんぽの平均保険料率10・0%の水準に近づきつつあります。被保険者1人当たり保険料負担額は49万8366円（同1万2305円増）で、平成20年度と比較すると11万2328円増加しています。

現役世代が減少するなか、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、令和24年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う拠出金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保障制度へと転換することが不可欠です。

健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

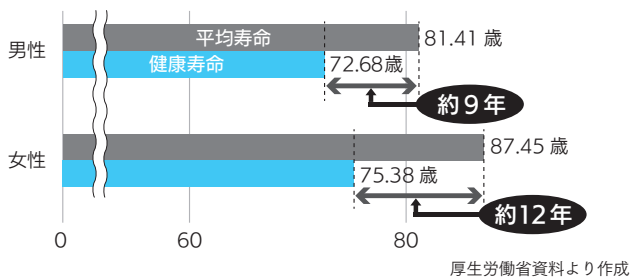
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳であることから、男性約 9 年、女性約 12 年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



あんなふうに
ステキに年を重ねたいな



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより 10 分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、とりすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。





特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

無理なく取り組める **個人にあったゴール**を設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談 **START**

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
 - ・週4日は休肝日！
 - ・週末はウォーキング！



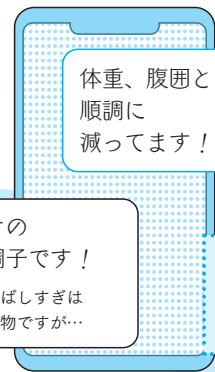
自信ないです…

特定保健指導の案内
もらうのは3回目…

一緒に取り
組みましょう！

継続支援 **1カ月後**

保健師とともに、メールのやりとりなどで計画の実施状況を確認していきます。



体重、腹囲とも
順調に
減ってます！

その
調子です！
飛ばしすぎは
禁物ですが…



途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

最終評価 **3カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました！
身につけた生活習慣も
維持したいです！

すばらしいです！
よくがんばりました！

これで来年は指導を
受けなくて済みます！

結果

- 体重 ▲4kg **目標達成!**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成!**

継続支援 **2カ月後**

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を！

カラダの変化が停滞
して、気持ちも辛く
なってきました…

生活改善目標を
変更しましょう

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
 - ・休肝日は週3日に
 - ・時間があるときだけでも
帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

特定保健指導のご案内

昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

昇

仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。

まずはバス停・昇仙峡滝上から始まるルートを書く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的に歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみる事ができる。

滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

仙娥滝

落差 30 mの迫力を眼前にみる事ができる。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶



街道を歩いてみよう。甲府は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみがえら

も

一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などに見えてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

INFORMATION

-  JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
-  中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分



昇仙峡観光協会
 ☎ 090-8648-0243
 🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



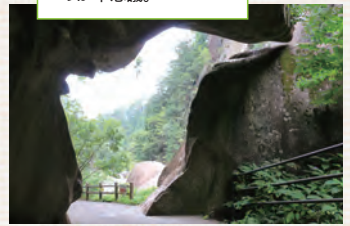
昇仙峡クリスタルファウンテン
 総重量 600kgの水晶を使った、直径 5m、高さ 5mの噴水。

影絵の森美術館
 世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。
 ☎ 9:00 ~ 17:00 (休) 年中無休
 ☎ 大人 900 円、中学生 600 円、小学生 500 円、園児 300 円
 ☎ 055-287-2511



©Seiji Fujishiro/Horipro

石門
 巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。



羅漢寺橋
 橋を渡った先には、阿彌陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



有明橋

羅漢寺橋まで 1km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋

大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ橋。

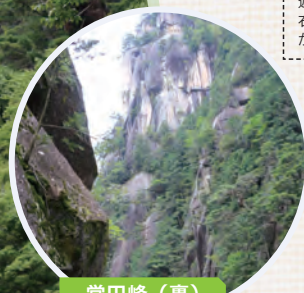


覚円峰

その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

覚円峰 (裏)

石門付近から見える姿。



天鼓林

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



奇岩群

ふぐ石、はまぐり石、ねこ石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



A コース

約 2.0km 約 30 分

B コース

約 6.0km 約 1 時間 30 分

食 ほうとう



山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

昇仙峡ロープウェイ

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

☎ 9:00 ~ 17:30 (20 分間隔で運行。12 月 1 日 ~ 3 月 31 日は ~ 16:30)
 (休) 年中無休
 ☎ 往復：大人 (中学生以上) 1,300 円、小人 (小学生以下 4 歳まで) 650 円
 ☎ 055-287-2111

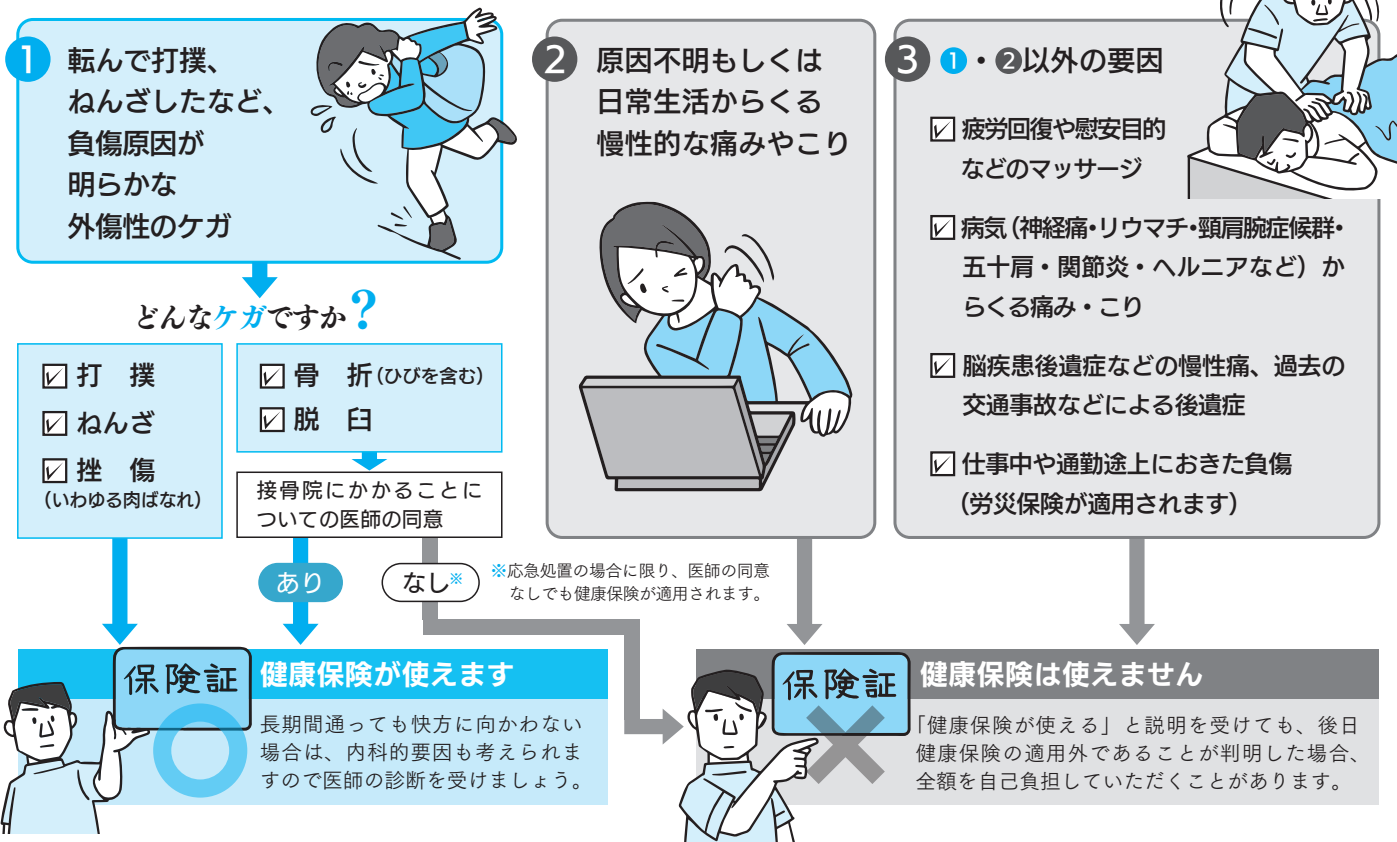


※営業時間や料金などは変更される場合があります。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう! 接骨院・整骨院にかかる原因は?



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。





健康保険を **使えない** 場合



があるってほんと?



医療機関等にかかる時、保険証を提示して治療を受けますが、健康保険ではこれを現物給付といいます。

現物給付は、病気やケガの治療が対象です。

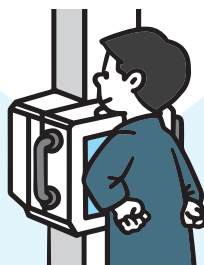
次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

予防のため



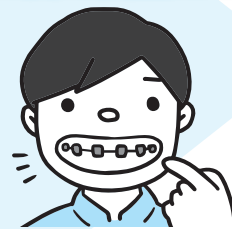
※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



※保健事業で補助しています。

見た目の向上のため



※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産



※現金給付(出産育児一時金)があります。

疲労回復のため



※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の病気やケガ



※労災保険の適用となります。

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限り

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの(評価療養、選定療養、患者申出療養)の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが...

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないようご注意ください。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

材料(2人分)

トマト(2cm角切り) ---- 2~4個(400g)
紫玉ねぎ(みじん切り) ----- 1/4個(50g)
豚もも肉(薄切り) ----- 150g
酒 ----- 大さじ1/2
パスタ(乾燥) ----- 160g

A にんにく(すりおろし) ----- 1/2かけ分
粗挽き黒こしょう ----- 適量
しょうゆ ----- 大さじ1/2
塩 ----- 小さじ1/4
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
大葉(千切り) ----- 10枚
すりごま ----- 小さじ1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったなら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分

247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	1 かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2 切れ (200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	1 パック (200g)	バジル	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	4 個	レモン	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	1/2 本		
黄パプリカ (乱切り)	1/4 個		

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

✓ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

🌿 野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料は「油」**。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

帝石健康保険組合からのお知らせ

特定健診を受診しましょう！

～ 健診未受診の被扶養者には「健診受診勧奨通知」を発行します ～

40歳～74歳の被保険者（本人）、被扶養者（家族）の方は、「特定健診」の受診対象です。特定健診は、生活習慣病の予防と改善を目的としており、毎年受診することで異常を早期に発見し、重症化を予防することができます。

当組合では、40歳以上の被扶養者（家族）の方に、特定健診を無料で受けられる「受診券」を配布するとともに、配偶者検診（人間ドック）補助を行っていますが、受診率は**60%台と、低い**状況が続いています。これを改善するために、健診未受診の被扶養者の方には「健診受診勧奨通知」を発行しますので、積極的に受診されるようお願いいたします。

また、健診結果により、将来生活習慣病を発症するリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判断された被保険者（本人）の方には、事業所を通じて「特定保健指導」をご案内します。こちらは、保健師などの専門家による継続的なサポートにより、食事や運動などの指導が受けられますので、積極的に受けていただきますようお願いいたします。



医療費の返還請求が増えています

就職や収入の増加などにより被扶養者としての認定要件を満たさなくなったご家族の方が、保険証を使用して医療機関を受診したことにより、後日、組合負担分の医療費を返還請求するケースが、当組合においても増えています。

ご家族の方が被扶養者としての認定要件を満たさなくなったときは、保険証を添付のうえ、速やかに扶養削除手続きをしていただきますよう、お願いします。



ジェネリック医薬品の利用で医療費を削減しましょう！

～ 国の目標を達成しました！ ～

当組合では、ジェネリック医薬品利用促進通知をこれまで計23回発行しており、この通知を受けてジェネリック医薬品に切り替えていただいたことにより**薬剤費を削減できた額が、累計で2億1,500万円**となりました。

また、国では、医療費削減に資するジェネリック医薬品利用促進の施策に積極的に取り組んでおり、2020年9月までに数量ベースで80%以上とすることを目標としていましたが、**当組合の本年3月時点での数値は81.8%**となり、皆様のご協力により継続して目標を達成することができております。

ジェネリック医薬品利用促進につきましては、当組合の医療費適正化に向けた取り組みの一つでもあり、また、高齢者医療への拠出金の減算指標の一つでもありますので、引き続き皆様のご理解と、より一層の利用促進にご協力をお願いいたします。



ハロー健康相談24

プライバシーは厳守されるので安心



皆様
お気軽にどうぞ!

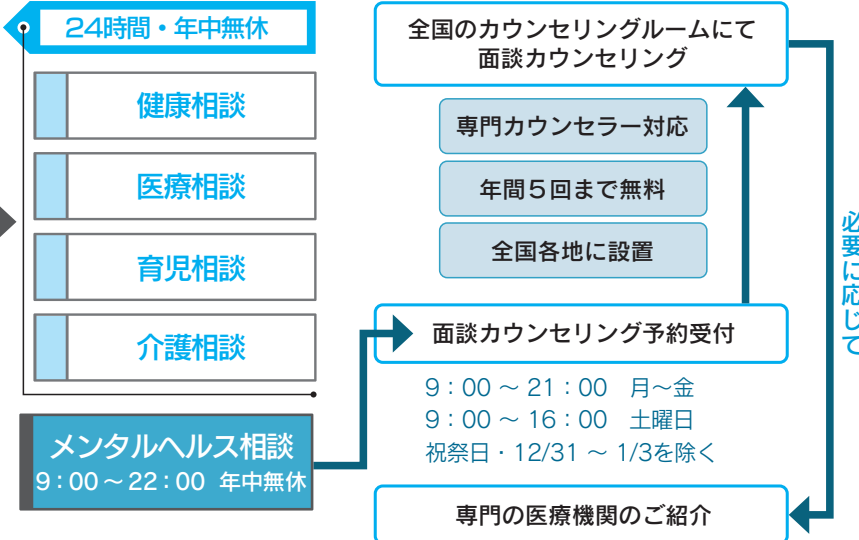
相談者
ご本人はもちろん
被扶養者の方も
ご利用ください

電話による
健康相談
(メンタルヘルス含む)

フリーダイヤル
24時間 さあ来い
0120-240-351

メンタルヘルス
Webカウンセリング

<https://t-pec.jp/soudan/user/login.php>
ユーザー名: teisekikenpo パスワード: 240351



委託先: ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/>)

「生活習慣病受診サポートサービス」をご活用ください

糖尿病などの生活習慣病は、早期発見・早期治療と生活習慣の改善で発症や進行を防ぐことができます。当組合では、電話による「生活習慣病受診サポートサービス」を実施しています。

本サービスでは、経験豊富な保健師等による生活習慣病相談を受け付けるとともに、専門医療機関の紹介・優秀糖尿病臨床医の手配を行っていますので、ぜひご利用ください。

ティーベック生活習慣病相談センター **専用フリーダイヤル** **0120-073-351**

手軽に入力してすぐに回答が得られる健康相談!

「LINE チャットボット健康相談サービス」も併せてどうぞ

当組合では電話健康相談サービスを補完するものとして、スマートフォン上でLINEを活用した健康相談サービスも開設しています。

若い世代に身近な育児の不安や、ちょっとした健康の疑問解決などにもお役立てください

悩みの多い若い世代や、熱中症・インフルエンザ・花粉症など季節で変わるお悩みに、スマートフォンで手軽に解決のヒントを得られるサービスをご用意しました。フリーワード検索で質問を選択すると、短時間で回答が得られます。

LINE上でチャットボットを「友だち」に追加すれば利用できます。より詳細な相談をしたい場合には、通常の電話相談番号をご案内しておりますので、そのまま相談に移行できます。

チャットボットのご利用はこちらから





タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなり、
力が入りやすくなります。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹&
下半身

片脚タオル拾い

左右各10回

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



ターゲット
お腹

タオル 押し込み腹筋

10回

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



ターゲット
もも裏

もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

